

# MEMA 2023 Mes de Preparación Equipo Para Redes Sociales

## Contenido para Redes Sociales:

Siéntase libre de usar estas publicaciones o usarlas para crear sus mismos. Abajo encontrará gráficos que se pueden usar con publicaciones de redes sociales. Para el mes de Septiembre, MEMA va a publicar mensajes sobre preparación diariamente en las redes de [Twitter](#) y [Facebook](#) – por favor ayude y comparte los mensajes en sus mismos cuentos.

## Contenido y Imágenes Para Redes Sociales:

Para el mes de preparación para emergencias, vamos a destacar #30Days30Ways - 30 medidos sencillos que puede tomar por 30 días para estar más preparado al terminar de la mes.

Mire [Mass.Gov/Ready](https://www.mass.gov/ready) para 30 maneras a preparar y recursos de preparación para emergencias.

### #30Days30Ways Día 1:

Tome 10 minutos hoy y construya un plan de evacuación. Planifique dónde iría, cómo llegaría allí, que tomaría consigo, y más:

<https://bit.ly/3jVVUbo>

### Prepararse Para Evacuar

Tome diez minutos hoy para hacer una plan de evacuación.

Planifique donde iría, como llegaría, y que tomaría consigo.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 2:

Que necesitaría y que haría si su energía, servicio celular, y internet no fuera disponible para un día o semana?

Piensa en las cosas que necesitaría hacer para estar seguro, y actualice su plan y suministros para estar más preparado.

[www.mass.gov/mema/power-outages](http://www.mass.gov/mema/power-outages)

## Prepárase

¿Que necesitaría o haría si tu electricidad, servicio celular y internet no funcionan para un día, semana, o más?



Piensa de las cosas que necesitaría para ser seguro y revisar sus planes y suministros para ser más preparado.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 3:

Ponga una copia de pólizas de seguros, inventario familiar y otros documentos importantes fuera de su casa, almacenamiento en la nube, o en una unidad flash. Descargue la Equipo de Primeros Auxilios para Emergencias Financieros para guía: <https://go.usa.gov/xypkQ>

## Guarde sus Documentos

Ponga una copia de sus pólizas de seguros, inventario familiar y otros documentos importantes fuera de su hogar, en almacenamiento en la nube, o en un unidad flash.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 4:

Aprenda más sobre su zona de inundación: <http://msc.fema.gov> Es posible que sea requerido a tener seguros de inundación si vive usted en una zona de inundación, pero puede comprar seguros todavía si no vive en una zona de inundación. Aprenda más: <http://floodsmart.gov>

## Conozca su Riesgo de Inundación

Busque y aprenda más sobre su zona de inundación aquí: <http://msc.fema.gov>



Es posible que usted esté obligado a tener seguros para inundaciones si vive en una zona de inundación, pero puede comprar seguros de inundaciones todavía si no vive en una zona de inundación.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 5:

Su familia puede ser separada cuando un desastre los golpea. Haga un plan para emergencias que incluye dos ubicaciones de reunión - una cerca de hogar y una más lejos: <https://bit.ly/MEMAEmergencyPlan>

### Planifique Con Su Familia

Es posible que su familia no sean juntos durante un desastre.

Haga un plan de emergencia que incluya dos ubicaciones de reunión - una cerca de casa y una más lejos.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 6:

Está semana, cuando usted va a compras, compre agua con sus comestibles. -1 galón de agua por persona por día para al menos 3 días - Niños, madres lactantes, dueñas de mascotas y personas con necesidades médicas pueden necesitar más. <http://bit.ly/MEMAEmergencyKit>

### Recoja Necesidades

Cuando compra comestibles esta semana, comprar agua para incluir con sus suministros.

- 1 galón de agua por persona/por día para al menos 3 días.
- Niños, madres lactantes, dueños de mascotas y gente con condiciones médicas puede necesitar más.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 7:

Contacte a sus oficiales locales de seguridad pública para aprender sobre sistemas de notificación de emergencia locales y cómo inscribirse para recibir alertas locales. <https://www.mass.gov/info-details/be-informed-and-receive-emergency-alerts>

### Manténgase Informado

Contacte sus oficiales locales de seguridad pública para aprender sobre sistemas locales de notificación y como inscribirse para recibir alertas de comunidad.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 8:

Si recibe usted servicios médicos o servicios de cuidado de la salud en casa, trabaje con su proveedor médico para mantener estos servicios si no puede dejar su vivienda durante un huracán u otra emergencia.

<https://bit.ly/3yJP3aX>

### Planifique para los Necesidades de Todos

Si recibe usted tratamientos médicos o servicios de salud en el hogar, trabaje con su proveedor médico para determinar cómo mantener los servicios si no puede dejar la casa durante un huracán o otra emergencia.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 9:

Mire esta mapa interactiva para aprender si vive, trabaja, o viaja usted en una zona de evacuación de huracanes:

<http://mass.gov/knowyourzone>

### Conozca Sus Peligros

Los residentes pueden ser impactados por tiempo severo, peligros naturales y amenazas causadas por el hombre. Aprenda más sobre las tipas de emergencias más probables a impactar Massachusetts y como puede preparar.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 10:

Su familia puede ser separada cuando un desastre los golpea. Haga un plan de emergencia que incluye un plan de contacto de emergencia entonces pueden quedar en contacto después de un desastre. Aprenda más: <https://bit.ly/MEMAEmergencyPlan>

### Manténgase Conectado

Su familia puede ser separado cuando un desastre golpea. Haga un plan de emergencia que incluye una plan de contacto para emergencias entonces puede reconectar después de un desastre.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 11:

Elige una o más habilidades de seguridad para mantenerse seguro, y ayuda otras:

Tome una clase de Primeros Auxilios y RCP

Aprenda cómo usar un extintor de incendios

Sé como apagar utilidades sin peligro  
<https://www.ready.gov/safety-skills>

## Aprenda Más

Escoga uno o más habilidades de seguridad a aprender para quedarse seguro y ayudar otros:

- Toma una clase de RCP o primeros auxilios
- Aprenda usar un extintor de fuego
- Sepa como apagar utilidades



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 12:

Ponga a un lado un poco de efectivo en una ubicación segura o con otros suministros de emergencia. Cajeros automáticos y máquinas de tarjetas de crédito pueden no estar disponibles después de un desastre o apagón. <https://www.ready.gov/financial-preparedness>

## Planifique Financieramente

Ahorre un poco de efectivo en un lugar seguro o con suministros de emergencias para usar en una emergencia.

ATMs/cajeros automáticos y máquinas de tarjeta de crédito pueden ser indisponibles después de un desastre o apagón.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 13:

Esta semana, cuando usted vaya de compras, compre baterías extras para las linternas, radios, y cualquier otro artículo que necesitaría durante un apagón.  
<http://bit.ly/MEMAEmergencyKit>

## Manténgase Cargado

Esta semana cuando va de compras, compre baterías extras para sus linternas, radios, y otros artículos que puede necesitar durante un apagón.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 14:

Las mascotas son miembros importantes de muchas familias, y como personas, ellos son afectados por desastres. Tome 10 minutos y haga un plan de emergencia para sus mascotas y animales de servicio - que necesitaría, dónde tomaría ellos, y más:

<https://bit.ly/3fXBe1w>

## Planifique para Mascotas

Los mascotas son miembros importantes de muchas familias, y como personas, ellos son afectados por desastres.

Haga un plan de emergencia para sus mascotas & animales de servicios - que necesitaría, donde tomaría ellos, y más.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 15:

Ayude a un amigo, familiar, o vecino a prepararse para emergencias. Una persona que conozca usted puede necesitar ayuda para recoger suministros, construir un plan o preparar el hogar. Discuta sus preparaciones y determine cómo se puede ayudar. [www.mass.gov/ready](http://www.mass.gov/ready)

## Ayude

Ayude un amigo, relativo, o vecindario preparar para emergencias.

Una persona que conoces puede necesitar ayudar en recogiendo suministros, haciendo un plan de emergencia, o preparando la hogar. Hable sobre sus preparaciones y determinar como puede ayudar ellos.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 16:

Compre al menos un artículo para su equipo de emergencia para su coche -artículos que puede necesitar usted en el invierno y todo el año: cargadores, equipo de primeros auxilios, alimentos, linternas, herramientas, y más: <http://bit.ly/2N7koih>

## Sea Preparado en Movimiento

Compre al menos un artículo para su equipo de emergencia para su coche - cosas que puede necesitar en el invierno y todo el año: cargador de celular, equipo de primeros auxilios, alimentos, una linterna, herramientas, y más.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 17:

Revise sus pólizas de seguros para averiguar qué tiene cobertura adecuada, incluyendo seguros contra inundaciones. Si no está seguro que tiene cobertura adecuada, hable con su agente o agencia de seguros.

[Ow.ly/d4N850vLIKz](https://ow.ly/d4N850vLIKz)

### Protege su Propiedad

Revise su póliza de seguros para averiguar si tiene cobertura adecuada, incluyendo seguros de inundación.

Si no está seguro si tiene cobertura adecuada, hable con su representante o agencia de seguros.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 18:

¡Alertas de Emergencias Inalámbricas (WEAs, por sus siglas en inglés) por celulares salvan vidas! Verifique los ajustes de su celular para asegurar que las alertas de emergencia se funcionan entonces se puede recibir alertas para quedar seguro. [www.ready.gov/alerts](http://www.ready.gov/alerts)

### Recibe Alertas

Verifique los ajustes de su celular para asegurar que alertas de emergencias están habilitados para recibir alertas importantes para quedar seguro.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 19:

¿Qué debería hacer para prepararse para un terremoto? un tornado? Una repentina? Un apagón? Tome 10 minutos y hable con su familia sobre que debería hacer antes, durante, y después de todos tipos de emergencias y tiempos severos:

<https://www.mass.gov/safety-tips-for-specific-threats-hazards>

### Prepare Para Todo

¿Que debe hacer en un: terremoto? tornado? inundación repentina? apagón?

Hable con todo de su familia sobre que debe hacer antes, durante, y después de todo tipo de emergencias y tiempos severos.



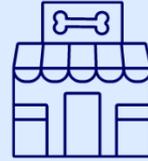
Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 20:

Cuando va a compras esta semana, compre al menos un artículo extra que necesitaría para los mascotas durante emergencias como alimentos, golosinas para mascotas, juguetes y otros suministros:  
<http://bit.ly/MEMAPetPreparedness>

### Compre para Suministros

Esta semana, cuando está comprando, compre al menos un artículo extra que debe necesitar para su mascota durante emergencias como alimentos, golosinas, juguetes y otros suministros.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 21:

Download an emergency preparedness app for your smartphone. One suggestion is the FEMA app which includes weather alerts, safety tips, and more:  
<https://www.fema.gov/about/news-multimedia/mobile-app-text-messages>

### Descargue el App de FEMA

Descargue un App de preparación para emergencias para su celular.

Una sugerencia es el app de FEMA que incluye avisos de tiempo, consejos de seguridad, y más.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 22:

Preparación para emergencias no necesita ser caro. Compre artículos en una tienda de descuentos que necesitaría en caso de emergencia o apagón como alimentos, agua, baterías, y otros suministros:  
<http://bit.ly/MEMAEmergencyKit>

### Prepare Con Una Presupuesto

Preparación para una emergencia no necesita ser caro.

Compre artículos en una tienda de descuento que debe necesitar en casa de un emergencia o apagón como alimentos, agua, baterías, y otros suministros.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 23:

Si no lo tiene, considere comprar seguros contra inundaciones. Ya sea usted dentro o fuera de una llanura de inundación y ya sea un dueño de casa, inquilina, o dueña de negocios, se puede comprar seguros contra inundaciones por el NFIP.

<http://floodsmart.gov>

## Prepare Para Inundaciones

Si no tiene seguros de inundación, considere comprar.  
Si usted está dentro o fuera de una llanura de inundación y si está un dueño, inquilina, o dueño de empresa, puede comprar una póliza de seguros para inundaciones por el NFIP.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 24:

Verifique las linternas, baterías, y condiciones y fechas de caducidad de sus suministros de emergencia. Reponga or reemplace cualquier artículo como es necesario. Repense su equipo de emergencia y necesidades cada año y actualice cuando sus necesidades se cambian.

<http://bit.ly/MEMAEmergencyKit>

## Verifique Sus Suministros

Verifique las linternas, baterías, condiciones y fechas de vencimiento de sus suministros de emergencia.

Reponga o reeemplace cualquier artículos como necesario. Repiense los necesidades de su equipo de emergencias cada año & actualize a medidas que cambian sus necesidades.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 25:

Emergencias pueden golpear en cualquier momento - aprende más sobre planes para emergencias en su lugar de trabajo, escuela de sus hijos, guardería o otras ubicaciones donde su familia gasta tiempo.

<https://bit.ly/MEMAEmergencyPlan>

## Planifique Fuera de Su Casa

Las emergencias pueden golpear en cualquier momento – aprenda sobre planes de emergencia en su lugar de trabajo, escuela o guardería de sus niños, o otros lugares donde pasan tiempo su familia.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 26:

Probé sus detectores de humo y CO.  
¿Necesita baterías nuevas? Tienen más de 10 años los detectores de humo o es pasado el detector de CO el fecha de expiración? Si es así, necesita reemplazarlos.

<https://www.mass.gov/service-details/smoke-and-carbon-monoxide-alarms>

### Verifique Los Detectores de Fumo

Probe sus detectores de humo y CO.

¿Se necesita baterías nuevas?  
¿Tienen más de 10 años los detectores de humo o expiró los detectores de CO?  
Entonces necesita reemplazarlos.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 27:

Cuando vaya de compras esta semana, compre artículos médicos extras, suministros, y un equipo de primeros auxilios entonces tiene usted las cosas que debe necesitar para estar seguro durante una emergencia.

<http://bit.ly/MEMAEmergencyKit>

### Construye Su Equipo Médico

Cuando usted va a comprar esta semana, compre unos artículos médicos, suministros, y un equipo de primeros auxilios entonces tiene las cosas que debe necesitar para quedar seguro durante una emergencia.



<http://bit.ly/MEMAEmergencyKit>



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 28:

Verifique si las agencias locales de seguridad pública (policía, bomberos, manejo de emergencias) tienen redes sociales, y si las tienen, siganlos para información sobre emergencias. <https://www.mass.gov/info-details/be-informed-and-receive-emergency-alerts>

### Sigue Agencias Locales

Verifique si sus agencias de seguridad pública (policía, bomberos, manejo de emergencias) tienen redes sociales y de ser así, siganlos para información sobre emergencias locales.



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 29:

Enseñe a sus hijos como comunicarse durante una emergencia. Revise estos tópicos con ellos: (1) Marcando 9-1-1 durante una emergencia (2) Contactos de emergencias (3) Enviando mensajes de texto

Aprende más sobre como puede prepararse su familia: <http://ready.gov/kids>

## Enseñe Sus Niños

Asegure que sus niños saben como comunicar durante una emergencia.

Revise:

- (1) Llamando 9-1-1 para ayuda
- (2) Numeros de contacto de emergencia
- (3) Enviando un mensaje de texto



Massachusetts Emergency Management Agency

#30Days30Ways Día 30:

Haga inventario y tome fotos de los contenidos de su hogar, que puede necesitar para sus seguros después de un desastre. Información de seguros y lista de verificación para su hogar: <http://ow.ly/d4N850vLIKz>

## Manten Registros

Tome inventario y fotografíe los contenidos de su hogar, que debe necesitar para sus seguros después de un desastre.



Massachusetts Emergency Management Agency